

## ИЗУЧЕНИЕ СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВУЗОВ

**Н.Г. Еремова, И.В. Брускова**

Белорусский государственный университет, Беларусь, [eremov.a@mail.ru](mailto:eremov.a@mail.ru)

Белорусский государственный педагогический университет им. М.Танка, Беларусь

Студенческая молодежь – это особая профессионально–производственная группа населения, определенной возрастной категории, объединенная специфическими условиями жизни, и представляющая будущий экономический и интеллектуальный потенциал любой страны. Поэтому изучение состояния здоровья студентов является актуальной проблемой.

Один из критериев здоровья человека – его физическое развитие. С одной стороны, оно формируется вследствие естественного развития организма, определяемого наследственными факторами, и, с другой стороны, под воздействием внешних условий, к которым относятся условия быта и труда, питание, наличие физических нагрузок. Параметры физического развития позволяют оценить индивидуальные данные человека, проследить динамику физического развития, сравнить показатели с должной либо средней величиной. Не менее важным критерием здоровья является качество и организация питания, поскольку оно необходимо, как для обеспечения жизнедеятельности организма вообще, так и для повышения его адаптивных возможностей, в частности.

Специфика учебы в ВУЗе заключается, прежде всего, в изменении условий проживания и питания, смене режима дня и видов трудовой деятельности (библиотека, тренировки, общественные мероприятия и т.д.), смене коллектива (психологическая нагрузка).

Исследуемую группу составили студентки биологического факультета Белорусского Государственного университета (БГУ) и спортивно–педагогического факультета массовых видов спорта Белорусского Государственного университета физической культуры (БГУФК), обучающиеся на первом курсе ( БГУ – 65 человек, БГУФК – 88 человек) и четвертом курсе ( БГУ – 63 человека, БГУФК – 64 человека). Исследования проводили путем анализа результатов антропометрии ( измерение тотальных размеров тела) [3,4] и оценки данных, полученных с использованием анкеты, разработанной на кафедре спортивной медицины БГУФК совместно с кафедрой общей экологии и методики преподавания биологии БГУ. Полученные данные обрабатывались в программе EXCELL для получения средних значений и стандартного отклонения. Для оценки достоверности различий в расчетах использовали доверительный уровень значимости 0,95, принятый в биологических и медицинских исследованиях. Полученные результаты представлены в таблице.

Таблица – Показатели антропометрии и энергообеспеченности студентов

Показатели	Единицы измерения	БГУФК		БГУ		Нормативы по РБ
		1 курс	4 курс	1 курс	4 курс	
Рост	см	166,20±6,2	166,50±5,9	162,25±0,8	164,30±0,9	166,16±4,9
Вес	кг	60,20±8,5	60,40±9,5	53,23±0,6	55,10±0,7	57,71±6,6
Окружность грудной клетки	см	86,31±5,0	86,90±4,8	81,60±3,4	82,70±2,9	84,58±4,6
Калорийность рациона	кал	2328±624	2649±544	2286±387	2275±291	2400–2800

Анализ данных антропометрии свидетельствует о соответствии показателей роста всех обследованных студенток средним нормативам по республике [5]. Не было выявлено достоверных различий у студенток первого и четвертого курсов. Можно предположить, что это связано с завершением ростовых процессов у девушек в данной возрастной группе (18–22 года), на что мы уже указывали ранее[2] . Показатели веса и ОГК студенток физкультурного ВУЗа были значительно выше, чем у студенток БГУ и выше средних нормативов по РБ. Возможно, это вызвано отбором при поступлении в ВУЗ по спортивным показателям, или с наличием регулярных занятий спортом.

Анализ проведенного анкетирования по режиму питания, калорийности и качеству рационов показал, что энергетическая ценность рационов у студенток первого курса обоих ВУЗов и студен-

ток четвертого курса, обучающихся в БГУ, была ниже рекомендуемых норм и, лишь у студенток четвертого курса БГУФК незначительно превышала их на 249 ккал по сравнению с рекомендуемыми минимальными значениями [1].

Было выявлено, что на первом курсе половина респондентов (55,6%) имела трехразовое питание. На четвертом курсе количество студентов, имеющих три приема пищи, увеличилось (73,%). Однако, около 20% студенток на четвертом курсе питались лишь 2 раза в сутки: чаще это были завтрак и ужин. Изучение ассортимента употребляемых продуктов позволило сделать вывод о том, что питание носит, в основном, закусочный характер (булочка, колбаса, сыр, глазированные сырки, смажня, печенье, яблоко, банан). Студентки редко отмечали употребление первых блюд (суп, борщ), а также блюд из рыбы и морепродуктов.

Анализ показал, что существующий рацион студенток не может обеспечить необходимую калорийность, поскольку в нем отсутствуют жиры и сложные углеводы. Студентки практически не употребляли растительное и сливочное масло, хлеб, макаронные изделия, картофель. По сравнению с рационом первокурсниц, у студенток четвертого курса значительно увеличилось (2,8 раза) потребление молока и молочных продуктов. Было отмечено незначительное увеличение потребления мяса и мясопродуктов, а также фруктов. На четвертом курсе потребление картофеля снизилось в 2,2 раза и свежих овощей в 1,2 раза.

Оценивая антропометрические показатели и состояние фактического питания студенток различных ВУЗов, можно сделать следующие выводы:

1. специфика ВУЗа не оказывает достоверного влияния на антропометрические показатели студенток;
2. калорийность рационов у всех исследованных групп ниже рекомендуемых норм для студентов;
3. отсутствует разнообразие продуктов в рационах;
4. сравнение калорийности и качественного состава пищи не выявило достоверных различий в рационах студенток разных ВУЗов и сроков обучения.

### **Литература:**

1. Борисова, Т.С. Гигиеническая оценка статуса питания. / Т.С. Борисова.– Учебно–методическая разработка для практических занятий,– Минск: МГМИ, 1998.– 20 с.
2. Брускова, И.В., Еремова, Н.Г. Гигиенические аспекты питания студентов–спортсменов при динамическом наблюдении./ И.В. Брускова, Н.Г.Еремова. – Проблемы развития массовых видов спорта и подготовки кадров по физической культуре. Материалы международной научной сессии по итогам НИР за 2005 г.,– Минск: БГУФК, 2006,–с.299–304.
3. Колосовская, Л.А. Методы изучения оценки и коррекции физического развития студентов. /Л.А. Колосовская.– Методические рекомендации. – Минск: МГМИ, 2001. –12 с.
4. Мартиросов, Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии / Э.Г.Мартиросов. – М.:Физкультура и спорт, 1982.–199 с.
5. Тегако, Л.И. Нормативные таблицы оценки физического развития населения Беларуси / Л.И.Тевако.– Минск, 1998.– 37 с.